

日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力になる黄色の仲間	体の調子を整える緑の仲間	エネルギーたんぱく質	一口メモ
1金	セサミパン	○		セサミパン		642 kcal	給食室で手作りしたミートソースをパイ生地包みに、オープンで色よく焼いてミートパイを作ります。
	ミートパイ		ぶたひきにく	油、バター、こむぎこ、パイシート	にんにく、にんじん、たまねぎ	21.8 g	
	ABCスープ		トリニク	アブラ、マカロニ	たまねぎ、にんじん、きやべつ、こまつな		
5火	わかめうどん	○	トリニク、あぶらあげ、わかめ	うどん	たまねぎ、にんじん、しょうが、ネギ、こまつな	602 kcal	菊花団子は、肉団子にもち米をつけて蒸して作る料理です。もち米を菊の花に見立てています。白と黄色の二色の菊花団子を味わいましょう。
	菊花団子(きっかだんご)		とりひきにく、ぶたひき、たまご	ばんこ、でんぶん、もちごめ	しょうが、たまねぎ、にんじん	26.7 g	
	みかん				みかん		
6水	マーボー丼	○	ぶたひき肉、あかみそ、とうふ	こめ、油、さとう、でん粉、ごまあぶら	にんにく、しょうが、ネギ、にんじん、たまねぎ、にら	662 kcal	パンサンズーとは、はるさめや野菜の入った、さっぱりとしたちゅうかさラダです。おいしくいただきます。
	押三絲(パンサンズー)			はるさめ、さとう、ゴマアブラ	きやべつ、きゅうり、にんじん	24.3 g	
	りんご				りんご		
7木	あんかけごはん	○	ぶたにく、イカ	こめ、油、いとこんにやく、さとう、でん粉	しょうが、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、白菜、こまつな	620 kcal	さといもは、11月が旬の芋です。おなかの調子を整えるしよくもつせんいがあります。
	里芋の甘辛あえ			揚げ油、さといも、さんおんとう、しろごま		20.5 g	
	柿				かき		
8金	ごはん	○		こめ		621 kcal	菊入りおひたしには、黄色とうす紫色の菊が入っています。色鮮やかな秋のおひたしを味わいましょう。
	さばの塩焼き		さば	アブラ		27.4 g	
	菊入りおひたし				はくさい、こまつな、きく		
	みそ汁(豆腐・油揚げ)		とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ		たまねぎ		
11月	オムライス	○	ベーコン、とりにく、たまご	こめ、押麦、油、でんぶん	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	603 kcal	ヨーロッパのことわざで「1日1個のりんごで医者いらず」とあるように、昔からりんごの成分が健康によいとされています。おいしくいただきます。
	野菜サラダ			さとう、ごまあぶら	きやべつ、きゅうり、にんじん	21.4 g	
	りんご				りんご		
12火	みそラーメン	○	ひきにく、みそ、エビ、うずらたまご	ラーメン、ごまあぶら、さとう、しろごま、でんぶん	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、しいたけ、コーン、もやし、きやべつ、にら	646 kcal	みかんは、冬が旬の果物です。ビタミンたっぷりのみかんを食べてかぜを予防しましょう。
	ガーリックじゃがバター			バター、じゃがいも	にんにく	29.7 g	
	みかん				みかん		
13水	ココアパン	○		ココアパン		600 kcal	野菜たっぷりのスープを食べて、体を温めましょう。
	サーモンのクリームソースかけ		さけ、調理用牛乳	こむぎこ、バター、アブラ	パセリ	27.9 g	
	レンズ豆とウィンナーのスープ		ベーコン、ウィンナー、レンズまめ	アブラ、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、トマト、ホールトマト、パセリ		
14木	吹き寄せおこわ	○	とりにく、だいず、あぶらあげ、かまぼこ	こめ、もちごめ、くり	しめじ、にんじん	623 kcal	吹き寄せおこわには、大豆、油揚げ、栗、きのこ、野菜などが入っています。秋のおこわを味わいましょう。
	いかのしょうが焼		イカ	しろごま	ショウガ	29.5 g	
	さつまいものみそしる		しろみそ	さつまいも	たまねぎ、こまつな		
15金	わかめごはん	○	わかめ	こめ		708 kcal	今日は、給食をお弁当箱につめるお弁当給食です。調理員さんたちは、560個ものお弁当箱に調理した料理をつめます。おいしくいただきます。
	鶏のからあげ		とりももにく	アゲアブラ、でんぶん	ショウガ	21.1 g	
	むしさつまいも			さつまいも			
	おひたし				もやし、こまつな		
	みかん				みかん		
18月	チリドッグ	○	ウィンナーソーセージ、チーズ	コッペパン、アブラ、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、たまねぎ	637 kcal	クルトンとは、パンをサイコロ状に切り、オープンで焼いたり、揚げたりして作られます。
	クルトンサラダ			食パン、オリーブオイル、さんおんとう、油	きやべつ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、レモン	24.2 g	
	野菜スープ		ぶたにく	アブラ	たまねぎ、きやべつ、にんじん、こまつな		
19火	茶飯	○		こめ、しろごま		601 kcal	おでんを食べて、体を温めましょう。
	おでん		こんぶ、がんもどき、つみれ、さつま揚げ	さとう、こんにやく、じゃが芋、ちくわぶ	にんじん、だいこん	20.4 g	
	キャベツのごま酢あえ		あぶらあげ	しろごま、さとう	きやべつ、もやし、にんじん		
20水	ごはん	○		こめ		627 kcal	今日の厚焼き玉子には、切り干し大根が入っています。切り干し大根は、日本の伝統的な干し野菜です。
	小女子の佃煮		こうなご	さとう		25.4 g	
	切り干し大根の厚焼き玉子		とりひきにく、たまご	アブラ、さとう	にんじん、しいたけ、きりぼしだいこん、さやいんげん		
21木	どさんこ汁	○	ぶたにく、とうふ、しろみそ、わかめ	じゃがいも、バター	にんじん、ホールコーン、えのきだけ、ネギ	628 kcal	給食のドレッシングはいつも手作りで、今日のドレッシングには、調味料にすりおろした玉ねぎを入れます。
	クリームソーススパゲティ		ベーコン、とりにく、調理用牛乳、なまクリーム	スパゲティ、アブラ、こむぎこ、バター	たまねぎ、にんじん、しょうが、しめじ、こまつな	21.3 g	
	オニオンドレッシングサラダ			油、さとう	にんじん、きやべつ、きゅうり、もやし、たまねぎ		
22金	ごはん	○		こめ		601 kcal	11月24日は、「和食の日」です。和食とは、日本で昔から食べられてきた、ごはんにするもの、おかずを組み合わせた献立です。
	焼きししゃも		ししゃも			24.2 g	
	大豆の五目煮		ぶたにく、だいず	ごまあぶら、こんにやく、さとう	ごぼう、にんじん、ほししいたけ		
25月	ジャンバラヤ	○	ぼーくはむ、ちよりそー、イカ	こめ、油	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン	692 kcal	旬のりんごを使ったアップルケーキを味わいましょう。
	ひよこ豆入りサラダ		ひよこめ	さとう、油、しろごま	きやべつ、もやし、きゅうり	20.8 g	
	アップルケーキ		たまご、なまクリーム、調理用牛乳	こむぎこ、バター、さんおんとう、さとう	レモン、りんご		
26火	豆おこわ	○	とりにく、だいず、あぶらあげ	こめ、もちごめ、さとう	ショウガ、ごぼう、にんじん	617 kcal	沢煮椀の「沢」は、たくさんという意味があります。千切りの具が沢のような水の流れを表します。具だくさんの沢煮椀を味わいましょう。
	笹かまの木の葉焼き		かまぼこ、とりひきにく、ぶたひき肉	ばんこ、でん粉	ネギ、たまねぎ	27.0 g	
	沢煮椀(さわにわん)		ぶたにく、あぶらあげ		だいこん、にんじん、しいたけ、たまねぎ、えのきだけ		
27水	きつねうどん	○	とりにく、あぶらあげ	うどん、さとう	たまねぎ、にんじん、ショウガ、ネギ、こまつな	602 kcal	秋が旬のさつまいもには、おなかの調子を整えるしよくもつせんいや、体の調子を整えるビタミンCがあります。
	焼きいも			さつまいも		23.8 g	
	もやしの甘酢和え			しろごま、さとう、ゴマ油	もやし、にんじん、きゅうり		
28木	ごはん	○		こめ		626 kcal	今日は、一汁二菜(いちじゅうにさい)の和食献立です。ごはんとおかずを交互に味わっていただきます。
	さばのみそ煮		さば、みそ	さとう	ショウガ、ネギ	26.5 g	
	ごまあえ			しろごま、さとう	きやべつ、にんじん、もやし、こまつな		
29金	すまし汁	○	とうふ		にんじん、たまねぎ、えのきだけ、こまつな		今日のドレッシングには、すりおろしたにんじんを入れました。色鮮やかなドレッシングで野菜をおいしくいただきます。
	セサミトースト			しよくパン、マーガリン、さとう、ごま		580 kcal	
	キャロットソースサラダ			さとう、油、しろごま	きやべつ、きゅうり、ホールコーン、にんじん	19.4 g	
	ボルシチ		ぶたにく、なまクリーム	アブラ、じゃがいも、さとう	にんにく、たまねぎ、きやべつ、にんじん、トマト、ピーツ		